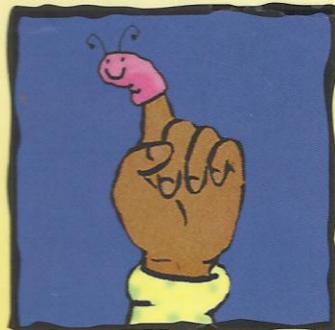
Colecção Crescer a Aprender

Martine Agassi

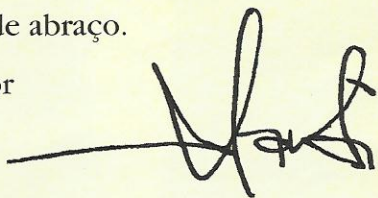
as mãos não são para bater

Como ensinar as crianças a não serem violentas

PORTO EDITORA

Queridos adultos

É um grande privilégio e também uma enorme responsabilidade fazer parte da vida de uma criança, seja como pai ou mãe, padrasto ou madrasta, educador, professor, prestador de cuidados infantis, líder de uma organização ou amigo. Parte do nosso trabalho como adultos é promover e reforçar os valores que guiarão a criança agora e no futuro. Um dos valores mais importantes é o empenhamento em acções pacíficas e de não-violência.

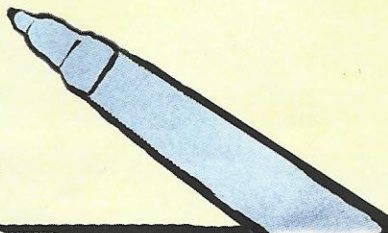
Devemos ajudar as crianças a saber e a compreender que a violência está sempre errada e que elas são capazes de acções construtivas e marcadas pelo amor e de fazerem boas escolhas. Este é o tema central de *As mãos não são para bater*, que é acompanhado por mensagens de amor, de gentileza, de tolerância, de responsabilidade, de paciência, de encorajamento, de perseverança, de honra e de lealdade.Todas as crianças podem aprender a usar as suas mãos para cuidar dos outros e de si mesmas.

As mãos não são para bater é um livro para ler em voz alta - a uma criança, a um grupo de crianças ou a uma turma. Apresenta razões simples e claras que explicam por que razão bater é prejudicial e nunca saudável. Encoraja as crianças a pensar sobre os comportamentos que constroem uma sensação de auto-estima, de autoconsciência, de respeito, de solicitude, de responsabilidade e de divertimento, e a praticá-los.

No final do livro, existem sugestões de mais actividades para fazer em conjunto e recursos que apoiam e ampliam a mensagem do livro.

Espero que compartilhem este livro muitas e muitas vezes para reforçar a compreensão e a apreciação das crianças em relação às suas próprias capacidades. De salientar que todas as crianças têm o poder de usar as suas mãos - e o resto do seu corpo - de formas positivas.

Um grande abraço.

Com amor

Marty

As mãos têm muitas formas, tamanhos e cores.
Há imensas coisas que as tuas mãos podem fazer.

Elas podem dizer olá!

As mãos servem para saudar e para comunicar.

Podes acenar a um amigo.

Podes apertar a mão de uma pessoa, quando a conheceres.

Acenar ou apertar a mão de alguém mostra que tu queres ser amigável.

Tenta fazer isso agora. Aperta a mão da pessoa que está ao teu lado.

Podes desenhar
e escrever palavras...

...e enviar uma mensagem
a alguém de quem gostes.

Há muitas formas amigáveis
de usar as mãos para
comunicar.

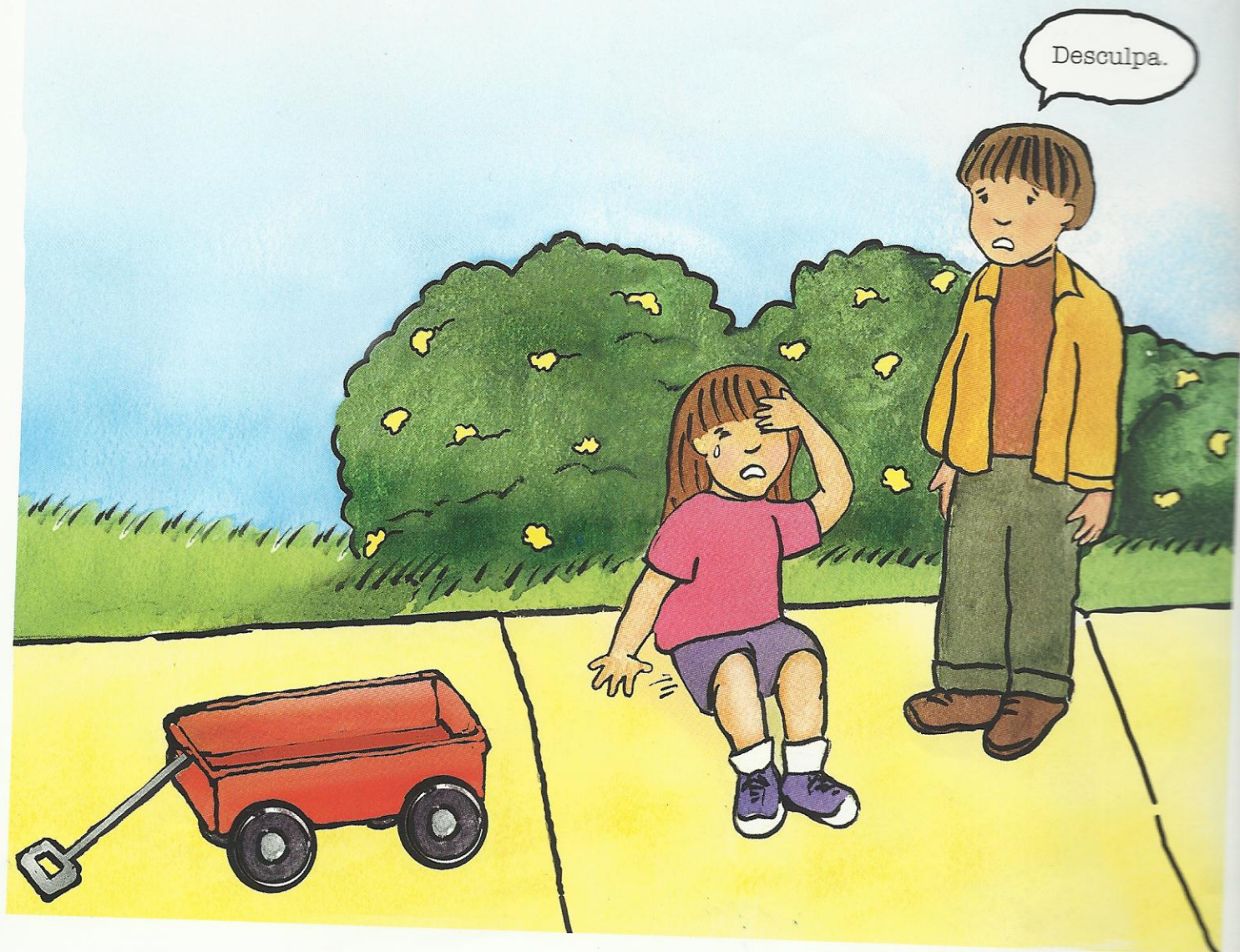
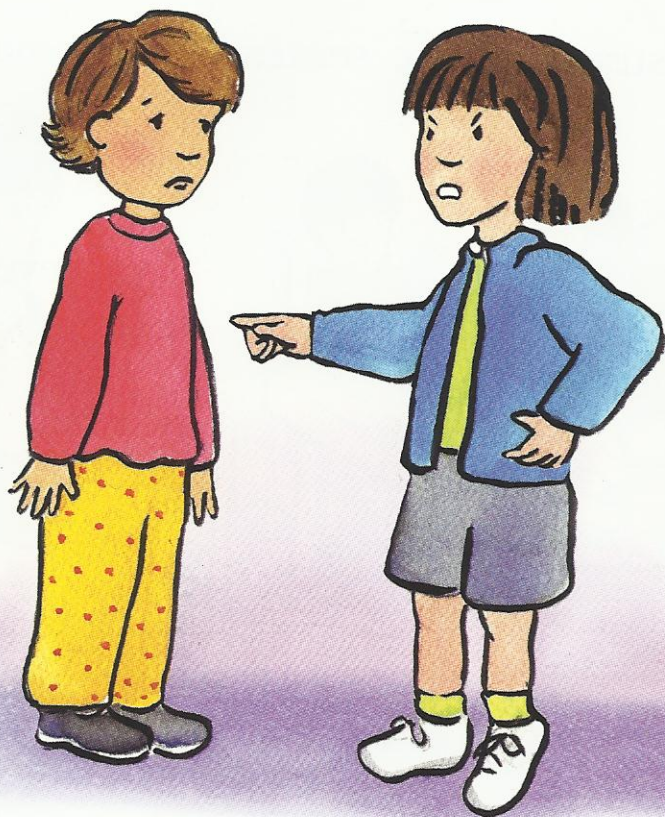
As mãos NÃO são para fazer certas coisas.

As mãos não são para bater.
Bater nos outros não é bom.
Bater magoa.

Como te sentes
quando alguém te bate?

Fica a doer-te o corpo.
E ficas triste, também.

Como te sentes quando bates em alguém?

Magoas essa pessoa.
Ficas triste, também.

Porque é que as pessoas batem umas nas outras? Por vezes sentem-se...

Às vezes, as pessoas querem mandar nos outros.

Já alguma vez te sentiste assim?

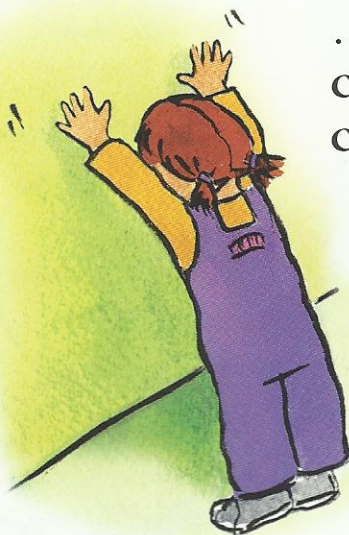
Talvez já tenhas tido vontade de bater em alguém.

Mas as mãos não são para bater.

Há outras formas de mostrares o que sentes. Podes...

...fazer um desenho

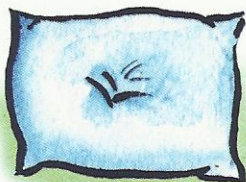
...escrever como te sentes

...amassar barro ou massa de pão

...fazer muita força com as mãos contra a parede

...tocar um instrumento

...saltitar

...ouvir música

...bater numa almofada

...fazer buracos na areia.

...contar a alguém que estás triste e dizer-lhe porquê

Consegues pensar noutras formas de mostrar os teus sentimentos?

Depois de algum tempo, vais sentir-te melhor.

Quando isso acontecer,
tu e as tuas mãos
podem brincar
outra vez.

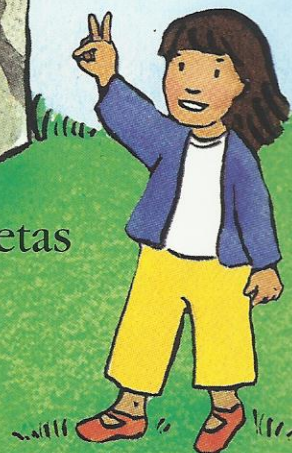
As mãos servem para todos os tipos de brincadeiras...

...sozinha

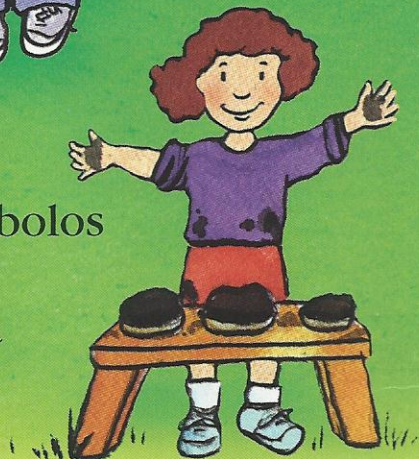
...e com alguém.

Tu podes divertir-te imenso. Podes...

...usar os dedos para fazer sombras

...fazer teatro de marionetas

...fazer caretas

...fazer bolas de sabão que flutuam no ar.

...fazer bolos de areia molhada

Como é que tu usas as *tuas* mãos para brincar?

As mãos podem fazer música.

Para tocar uma canção...

...ou para acompanhar o ritmo de uma música.

Consegues dar estalinhos com os teus dedos? Tenta!

As mãos servem para aprender.

Servem para contar...

...para pintar

...para apertar os cordões

...e para chamar a atenção do teu professor quando queres fazer uma pergunta.

As mãos servem para trabalhar.
Podes construir…

…um boneco de neve

…um castelo de areia

…uma torre de legos

…ou juntar aos gelados nozes
e uma cereja!

As mãos servem para brincar, para aprender, para fazer e construir coisas.

As mãos não são para bater. Nunca se deve bater nos outros.

O que é que podes fazer quando tu e o teu amigo não se estão a dar bem?

Podes tentar resolver o problema com ele.

Podes falar com ele.

Podes ouvir o que ele
tem para dizer.

Podes tentar compreender
como o teu amigo se sente.

O teu amigo pode, também,
tentar compreender o que *tu* sentes.

Podes pensar em diferentes maneiras de resolver os problemas.

Podes tentar resolver o problema com ele.

Podes falar com ele.

Podes ouvir o que ele
tem para dizer.

Podes tentar compreender
como o teu amigo se sente.

O teu amigo pode, também,
tentar compreender o que *tu* sentes.

Podes pensar em diferentes maneiras de resolver os problemas.

E se o teu amigo grita e dá pontapés, empurra ou bate?
Tu não tens de fazer o mesmo.

Podes afastar-te.

Podes procurar outra coisa para fazer,
outro amigo para brincar
ou um adulto que te possa ajudar.

Tu podes dizer ao teu amigo: “As mãos não são para bater!”.

As mãos são para ajudar.

Há muitas formas de usar as mãos para ajudar.
Podes...

...fazer a tua cama

...alimentar o teu animal de estimação

...partilhar os teus brinquedos com os teus amigos e arrumá-los.

Podes pôr a mesa.

Podes ajudar
o teu irmão mais
novo a vestir-se.

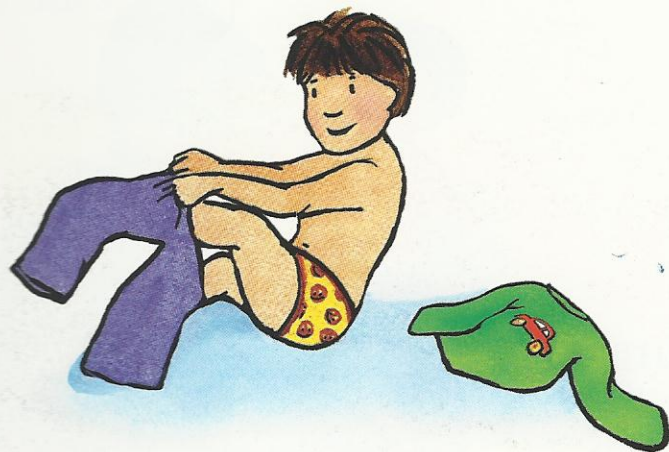
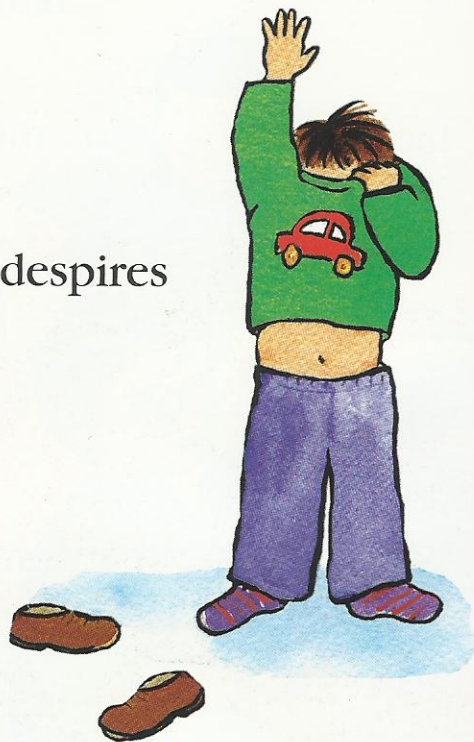
Como é que tu podes ajudar?

Eu ajudo a carregar as compras.

Eu junto as meias aos pares.

Nós limpamos o chão quando o sujamos.

As mãos são também para cuidares de ***ti próprio***.

Elas servem para vestires a tua roupa...

...para a despires

...para beberes e comeres.

As mãos servem para lavares o teu rosto, penteares o teu cabelo, lavares os teus dentes...

...e para apagares a luz quando está na hora de ires para a cama.

O que é que tu fazes para cuidares de *ti*?

As mãos são para te proteger dos perigos.

Dás a mão a um adulto
quando atravessas a rua.

Apertas o cinto de
segurança quando
entras num automóvel.

Pões o capacete
quando andas de bicicleta.

Pensa em outras situações
em que as tuas mãos te podem ajudar!

As mãos servem para ajudar e para cuidar.

As mãos servem para te manter saudável e seguro.

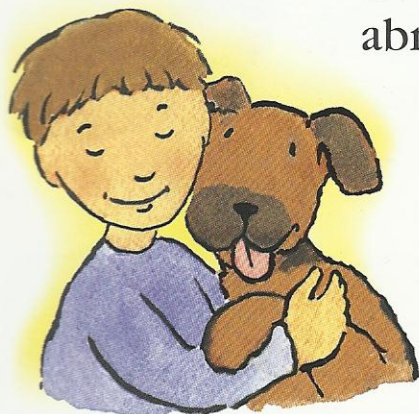
As mãos não são para bater.

Bater é feio.

Bater magoa.

Não é seguro bater em alguém.

Os adultos também não devem bater.

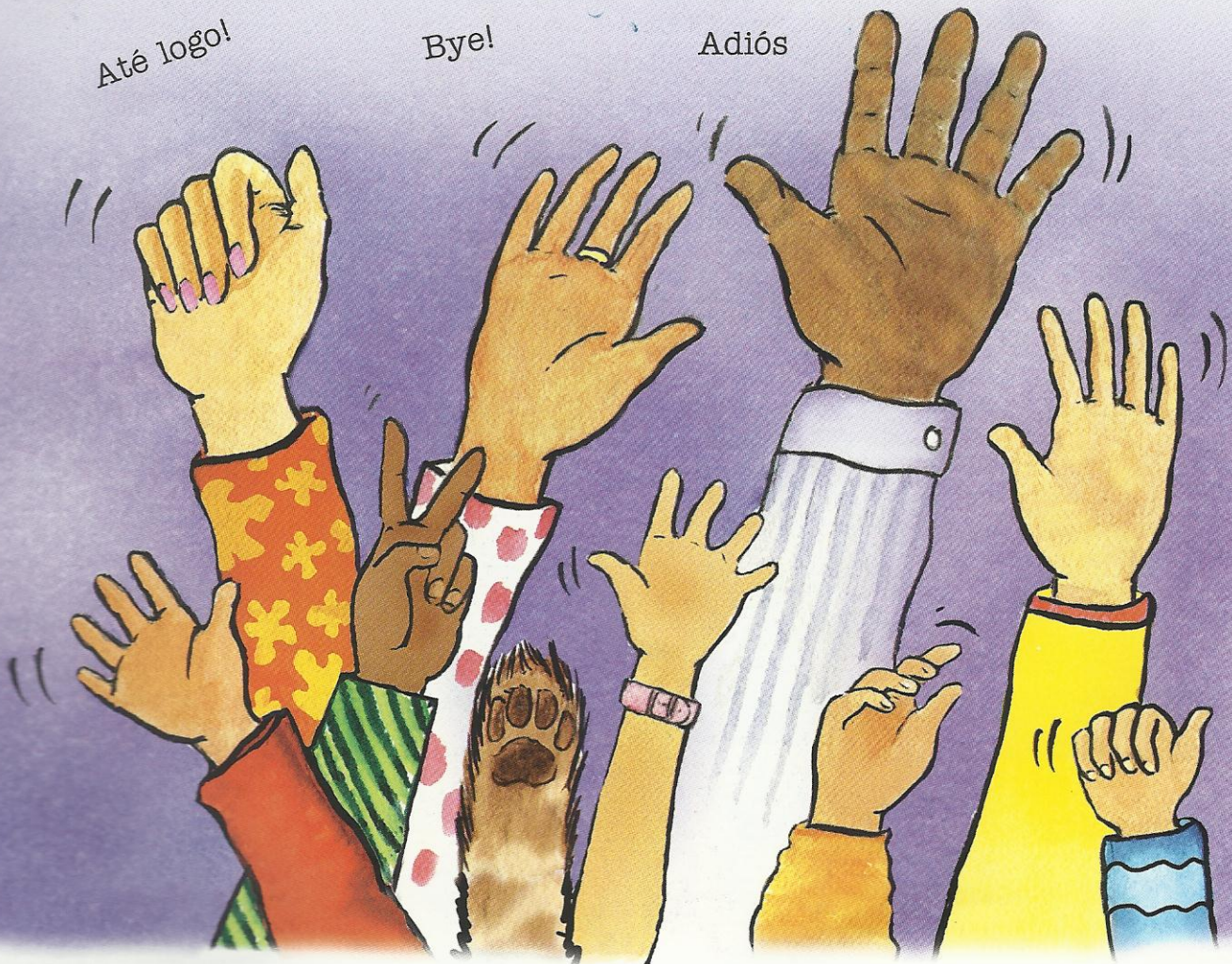
As mãos servem para mostrar carinho e amor...
...com um abraço
...com uma palmadinha nas costas
Eu prometo não bater!
Eu prometo ser um bom amigo!
...com uma promessa

…com um aplauso

…ou com uma palmada na mão de outra pessoa.

Vamos lá! “Dá mais cinco” à pessoa que está ao pé de ti!

As mãos servem, também, para dizer adeus.
179-B
Adeus!
Podes
atirar
um beijo.
Podes dizer adeus com um
pequeno movimento dos
teus dedos.
Au,
au...

Podes dizer adeus com um GRANDE movimento dos braços e das mãos.

Adeus!

Ciao
Adieu!
Bye-bye!
Sayonara

Breve reflexão para os adultos sobre as crianças e a violência

Ao ensinar as crianças a não serem violentas, devemos ter consciência das mensagens contraditórias que as crianças recebem de uma variedade de fontes. A violência está profundamente enraizada na nossa cultura. Todos nós – crianças e adultos – vemos violência na televisão, no cinema e nos jogos de vídeo. Ouvimos violência na música. Observamo-la nos outros e podemos ser vítimas dela. Infelizmente, muitas crianças sofrem abusos físicos ou sexuais nas mãos de adultos.

Os peritos dizem-nos que os adultos que abusam frequentemente acreditam que têm o direito de exercer *poder* sobre os outros. Sentindo-se impotentes em alguns aspectos das suas vidas, aprendem a usar a violência como forma de ganhar controlo. Estas crenças e sentimentos começam durante a infância. Assim, ao ensinar às crianças as *razões* por que as pessoas batem, é muito importante falar da questão do poder. Enquanto adultos, nós podemos ensinar as crianças a sentirem-se capacitadas para fazer escolhas positivas acerca da forma como irão tratar os outros.

No entanto, se queremos que as crianças façam escolhas, elas devem acreditar que *têm* escolhas. *As Mãos Não São para Bater* é um instrumento que pode ser usado para ajudar as crianças a compreender que elas *têm*, de facto, o poder de escolher não magoar as pessoas. O livro oferece uma forma de começar a ensinar as crianças a sentirem empatia pelos outros, a resolverem problemas, a controlarem impulsos negativos e a lidarem com emoções fortes, como a fúria e o ciúme, de forma construtiva.

Os leitores adultos podem ajudar a reforçar esta mensagem, à medida que lêem este livro e falam dele. Podem orientar as crianças, também, de outras maneiras. Como? Estabelecendo relações afectuosas com elas e mostrando interesse pelos outros. Marcando limites que são claros e consistentes. Demonstrando-lhes consequências dos seus comportamentos que sejam úteis e construtivas. Modelando e reforçando a crença de que existem alternativas à violência, de que a violência raramente resolve os problemas e que, normalmente, cria novos problemas, além de que a violência não é divertida nem tem piada. Numa palavra, demonstrar às crianças que bater nas pessoas é *sempre* errado.

Formas de demonstrar às crianças que *As mãos não são para bater*

Páginas 6-9

Mãos que dizem Olá!

Fale sobre outras maneiras que as pessoas usam para dizer olá: com uma saudação ou um sinal de paz, em língua gestual, ou envolvendo nas suas mãos as mãos de outra pessoa. Pratique com as crianças os diferentes géneros de saudação.

Saudações para ocasiões especiais

Invente a sua própria saudação especial com as mãos, como enlaçar os dedos mínimos nos anelares ou agarrar os braços.

Mãos amigas

Fale acerca das formas que as pessoas podem usar para se mostrarem amigáveis através das suas mãos – realizando jogos com as mãos, como o jogo das palmas ao ritmo de lengalengas, brincando aos jogos de roda e dançando de mãos dadas.

Explicação da comunicação

Explique o significado da palavra comunicar: use palavras e acções (como escrever ou desenhar) para dizer alguma coisa a alguém. Explique que também comunicamos os nossos sentimentos através das expressões do nosso rosto, das posturas do nosso corpo e do tom da nossa voz.

Nomes coloridos

Use lápis de cor, marcadores, aguarelas ou digitintas para as crianças escreverem os seus nomes.

Língua gestual

Utilize charadas, desenhos ou a língua gestual para comunicar acções, como comer, dormir ou construir coisas com peças de legos.

Mãos que falam

Fale sobre as diferentes maneiras que usamos para comunicar com as mãos.

Emoção em movimento

Use as suas mãos, rosto e corpo para mostrar diversos sentimentos.

Páginas 10-15

Bater magoa

Fale sobre as maneiras de como magoa bater nas pessoas: magoa o corpo e os sentimentos. Magoa tanto a pessoa que é ferida como a que bate. Fale sobre as razões por que, às vezes, as pessoas querem bater – porque elas podem sentir-se zangadas ou aborrecidas com alguma coisa ou com alguém.

Rostos que sentem

Em conjunto, pensem sobre o maior número de palavras que exprimem sentimentos. Peça às crianças que desenhem ou façam uma careta que corresponda a cada sentimento.

Mapa de sentimentos

Elabore um quadro que as crianças ou os membros das suas famílias podem usar para mostrar os seus sentimentos. Em pedaços de papel autocolante, desenhe rostos simples que mostrem diferentes sentimentos. No quadro, escreva os nomes das crianças e dos membros das suas famílias. Diga-lhes que podem usar as suas mãos para colocar um desses autocolantes, mostrando como se sentem, por debaixo dos seus nomes.

Lidar com as emoções

Diga às crianças que não faz mal sentir emoções fortes, como a fúria, a inveja ou o medo. Há maneiras aceitáveis de mostrar estas emoções e de ajudar a que se diluam – maneiras que são seguras e não magoam as pessoas. Discuta com as crianças as ideias sugeridas e encoraje-as a sugerirem outras formas de lidar com emoções fortes.

Páginas 16-20

Caçar com as mãos

Coloque objectos numa caixa ou num saco, feche os olhos e use as mãos para identificá-los.

Digitintas divertidas

Faça desenhos com os dedos usando um tabuleiro com tinta lavável e uma folha de papel. Demonstre como cada mancha do dedo é diferente das outras. Transforme as suas digitintas em rostos, gotas de água da chuva, folhas de árvore ou estrelas.

Sem mãos

Ponha as mãos atrás das costas durante cinco minutos. Verifique como se sente se não for capaz de usar as suas mãos para falar, jogar ou trabalhar.

Mãos aos pares

Ponha uma mão no bolso e não a tire. Tente, então, criar uma figura de barro ou uma estrutura de blocos, usando apenas uma mão. Ou trabalhe em pares, cada um usando uma mão, de modo que, em conjunto, possam utilizar duas mãos. Tente uma actividade similar, utilizando uma única mão, ou duas mãos emparelhadas de duas pessoas, para tocar um instrumento ou para fazer uma pintura. Fale sobre as formas como as pessoas, trabalhando em conjunto, podem criar alguma coisa divertida e única. E se duas pessoas decidissem lutar, em vez de trabalhar em cooperação? Teríamos duas pessoas zangadas e nenhuma construção, música ou pintura.

Nomes coloridos

Use lápis de cor, marcadores, aguarelas ou digitintas para as crianças escreverem os seus nomes.

Língua gestual

Utilize charadas, desenhos ou a língua gestual para comunicar acções, como comer, dormir ou construir coisas com peças de legos.

Mãos que falam

Fale sobre as diferentes maneiras que usamos para comunicar com as mãos.

Emoção em movimento

Use as suas mãos, rosto e corpo para mostrar diversos sentimentos.

 Páginas 10-15

Bater magoa

Fale sobre as maneiras de como magoa bater nas pessoas: magoa o corpo e os sentimentos. Magoa tanto a pessoa que é ferida como a que bate. Fale sobre as razões por que, às vezes, as pessoas querem bater – porque elas podem sentir-se zangadas ou aborrecidas com alguma coisa ou com alguém.

Rostos que sentem

Em conjunto, pensem sobre o maior número de palavras que exprimem sentimentos. Peça às crianças que desenhem ou façam uma careta que corresponda a cada sentimento.

Mapa de sentimentos

Elabore um quadro que as crianças ou os membros das suas famílias podem usar para mostrar os seus sentimentos. Em pedaços de papel autocolante, desenhe rostos simples que mostrem diferentes sentimentos. No quadro, escreva os nomes das crianças e dos membros das suas famílias. Diga-lhes que podem usar as suas mãos para colocar um desses autocolantes, mostrando como se sentem, por debaixo dos seus nomes.

Lidar com as emoções

Diga às crianças que não faz mal sentir emoções fortes, como a fúria, a inveja ou o medo. Há maneiras aceitáveis de mostrar estas emoções e de ajudar a que se diluam – maneiras que são seguras e não magoam as pessoas. Discuta com as crianças as ideias sugeridas e encoraje-as a sugerirem outras formas de lidar com emoções fortes.

 Páginas 16-20

Caçar com as mãos

Coloque objectos numa caixa ou num saco, feche os olhos e use as mãos para identificá-los.

Digitintas divertidas

Faça desenhos com os dedos usando um tabuleiro com tinta lavável e uma folha de papel. Demonstre como cada mancha do dedo é diferente das outras. Transforme as suas digitintas em rostos, gotas de água da chuva, folhas de árvore ou estrelas.

Sem mãos

Ponha as mãos atrás das costas durante cinco minutos. Verifique como se sente se não for capaz de usar as suas mãos para falar, jogar ou trabalhar.

Mãos aos pares

Ponha uma mão no bolso e não a tire. Tente, então, criar uma figura de barro ou uma estrutura de blocos, usando apenas uma mão. Ou trabalhe em pares, cada um usando uma mão, de modo que, em conjunto, possam utilizar duas mãos. Tente uma actividade similar, utilizando uma única mão, ou duas mãos emparelhadas de duas pessoas, para tocar um instrumento ou para fazer uma pintura. Fale sobre as formas como as pessoas, trabalhando em conjunto, podem criar alguma coisa divertida e única. E se duas pessoas decidissem lutar, em vez de trabalhar em cooperação? Teríamos duas pessoas zangadas e nenhuma construção, música ou pintura.

Mãos cooperantes

Arranje tempo para discutir acerca das muitas maneiras de as pessoas usarem as suas mãos para jogar, aprender e trabalhar em conjunto.

Páginas 21-23

Resolver problemas

Pergunte: **Tiveste algum problema para resolver com algum amigo teu? O que aconteceu?** Discuta, ou dramatize, situações em que as crianças possam precisar de resolver qualquer problema. Pense em ideias diferentes de resolver esse problema.

Evitar lutas

Encoraje as crianças a pensarem de maneira diferente sobre diferentes formas de se evitarem as lutas ou qualquer tipo de violência. Ajude as crianças a identificar os adultos que possam ajudá-las.

Páginas 24-25

Mãos que ajudam

Use as suas mãos para fazer uma pantomima com as actividades de ajuda descritas. Fale sobre outras maneiras de as pessoas ajudarem e trabalharem e faça uma pantomima destas, também. Pergunte: **Que coisas é que tu fazes para ajudar em casa? E na escola? De que formas é que as outras pessoas te ajudam? Que outras coisas podes fazer para ser útil?**

Páginas 26-27

Cuidando de nós próprios

Fale acerca das inúmeras coisas que as pessoas podem fazer, todos os dias, para cuidar de si mesmas, e faça pantomimas: dormindo, fazendo exercício, penteando-se, ingerindo comida saudável.

Páginas 28-29

Mantendo-se em segurança

Fale acerca das diferentes maneiras de permanecer protegido.

"Não" falar

Uma parte importante da segurança das crianças é terem consciência daquilo que podem fazer quando outra criança, ou uma pessoa mais velha, tenta convencê-las a fazer alguma coisa que lhes parece errado. Diga às crianças que elas podem dizer "não", com firmeza, que podem fugir para um local seguro e que podem falar com um adulto em quem confiam sobre o que aconteceu.

Fale sobre o género de coisas a que as crianças podem dizer "não" (lutas, ser cruel com os outros, jogos perigosos). Encoraje as crianças a encontrarem palavras, bem como gestos das mãos e do corpo, para dizer «não».

Ajude as crianças a identificarem os adultos de confiança com quem possam falar sobre coisas que lhes parecem erradas.

Pergunte: **Que coisas é que tu não gostas de fazer ou pensas estarem erradas? Conheces algumas maneiras de dizer "não"?** (Pára com isso! Eu não quero jogar dessa maneira. Não me apetece fazer isso. Eu sinto-me zangado por causa disso. NÃO.) **Quem pode dizer-te quando alguma coisa não está certa para ti?**

Sentir-se seguro em casa

As crianças também precisam de saber que estão a salvo da violência na sua própria casa. Ficam aqui quatro ideias para partilharem com as vossas crianças:

4 coisas que as crianças podem fazer se há brigas em casa

1. Procura um lugar seguro para onde possas ir quando as brigas começam.
2. Vai para esse lugar e faz desenhos, lê ou joga.
3. Se não te sentires seguro, liga para o 112. Diz o teu nome e endereço e informa que está a decorrer uma briga.
4. Fala sobre as brigas com um adulto em quem confies. Se não consegues obter ajuda em casa, fala com um dos teus avós, com uma tia, um tio, um professor, um técnico de saúde ou com alguém da igreja que frequentas.

Os adultos também podem considerar útil o seguinte:

4 coisas que os adultos podem fazer se há brigas em casa

1. Ligue para o 112.
2. Ligue para uma linha verde de uma instituição de apoio local.
3. Fale com um conselheiro familiar, com um terapeuta ou com uma pessoa amiga. O educador/professor do seu filho pode também referenciar-lhe algumas fontes de apoio. Se os custos financeiros forem um problema, diga-o ao educador/professor. Serviços gratuitos ou de baixo custo estão, por vezes, disponíveis. Continue a procurar alguém que o possa ajudar, até encontrar uma pessoa ou uma organização que o possa fazer.
4. Fique com amigos ou familiares.

Páginas 30-31

Mãos gentis

Fale sobre as inúmeras formas de as pessoas exprimirem gentileza e amor com as suas mãos. Quando falar acerca do abraço, torne bem claro que abraçar alguém é bom, quando ambas as pessoas querem dar e receber um abraço. É importante que as crianças saibam que podem dizer "não..." a um abraço e que é apropriado, muitas vezes, perguntar aos outros se querem ser abraçados. Pergunte: **O que significa ser gentil? Podes dizer-me algumas maneiras de mostrar gentileza? Como é que te sentes quando alguém é gentil contigo? Queres dizer-me que pessoas gostam de ti? Como é que elas mostram o seu amor por ti? De que pessoas é que tu gostas? De que modo podes mostrar-lhes que gostas delas?**

Mãos que prometem

Explique o significado da palavra promessa: alguma coisa que se diz que se vai fazer e que, depois, se faz mesmo.

Convide as crianças a mostrarem diferentes maneiras de fazer promessas usando as mãos. Crie alguns gestos novos que podem ser associados a promessas que se fazem a alguém.

Se for apropriado, no ambiente onde trabalha com as crianças pode também falar-lhes acerca das posturas das mãos para rezar.

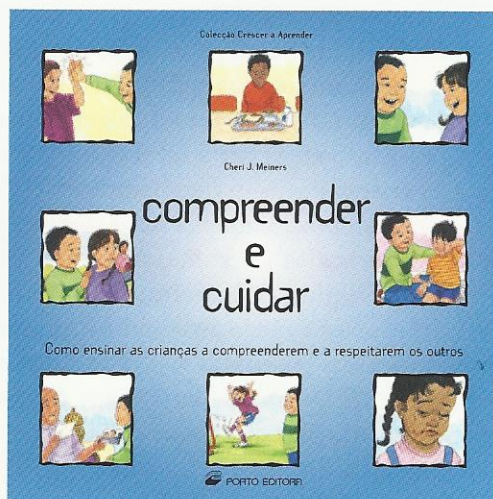
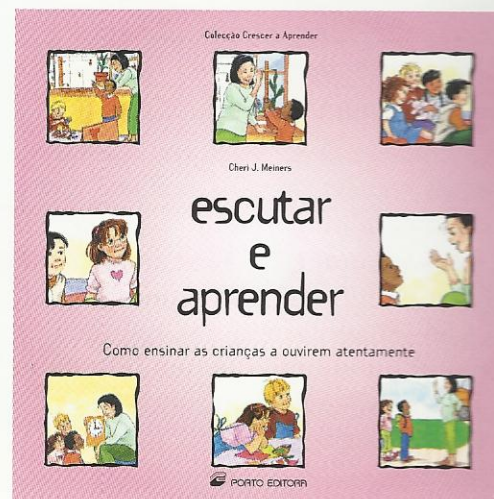
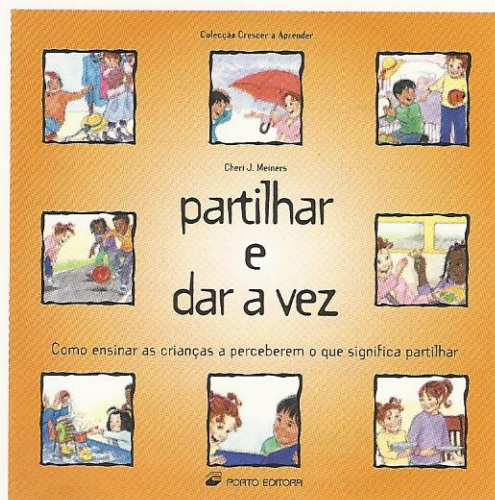
NOTA: Seja sensível às diferenças culturais relativas à língua gestual. Por exemplo, para muitos americanos e europeus, um polegar erguido significa que tudo está bem; para alguns australianos, porém, o mesmo sinal é encarado como sendo obsceno.

Páginas 32-35

Mãos que dizem adeus

Crie o seu próprio sinal com as mãos para dizer adeus.

NOTA: Se suspeitar que uma criança está a ser vítima de abuso, contacte o gabinete dos Serviços Sociais do seu Centro de Segurança Social, o Tribunal de Menores, o posto de Polícia mais próximo ou o gabinete local do promotor de Justiça. Se ensina numa escola pública ou privada, aconselhe-se, primeiro, com o presidente do Conselho Executivo ou o director, para se informar sobre o plano de acção a seguir.

Outros livros da colecção *Crescer a Aprender*

Compreender e cuidar
Como ensinar as crianças
a compreenderem e a respeitarem
os outros.

Escutar e aprender
Como ensinar as crianças
a ouvirem atentamente.

Partilhar e dar a vez
Como ensinar as crianças a perceberem
o que significa partilhar.

Quando tenho medo
Como ensinar as crianças
a combaterem os seus medos.

Martine Agassi é uma terapeuta clínica com muita experiência enquanto consultora comportamental, actuando como conselheira de crianças e famílias em escolas, estruturas residenciais e na sua prática privada. Conduz sessões práticas e terapia de grupo em competências comunicacionais, prevenção de drogas e abuso infantil, divórcio e auto-estima.

Colecção Crescer a Aprender

Dirigida por Luís de Miranda Correia, a colecção **Crescer a Aprender** tem como objectivo primeiro a promoção de aprendizagens de carácter social, emocional e cívico, em casa e na escola, em crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 8 anos. Assim sendo, estas crianças terão a oportunidade de desenvolver competências que as ajudem a compreenderem-se melhor e a respeitarem-se a si mesmas e aos outros, através de um conjunto de situações que potenciam, de uma forma positiva, as suas interacções, levando-as a saber ouvir, a partilhar ideias e a resolver os problemas que se lhes deparam no dia-a-dia.

Esta colecção dá, ainda, aos pais, educadores e professores sugestões de actividades para reforçarem estas características nas crianças com quem lidam diariamente.

as mãos não são para bater

Neste livro, atraente e motivador, as crianças aprendem, através de uma linguagem muito simples e de um conjunto de ilustrações ternurentas e atractivas, que a violência é sempre um aspecto negativo das nossas vidas. Descobrem, ainda, como controlar as suas emoções, especialmente no que diz respeito às suas raivas e angústias.

O livro contém uma secção especial destinada aos adultos, pais e educadores, onde são apresentadas ideias para discussão e actividades para serem efectuadas em conjunto. É, portanto, o livro ideal para ter em casa ou para ser usado em creches, jardins-de-infância e, até, nos primeiros anos do 1.º Ciclo.

www.portoeditora.pt

Código 34651.10 ISBN 972-0-34651-5

Dep. Legal N.º 211979/04